



Vijf stappen om in te grijpen bij pesten



School &
Veiligheid
STICHTING





Inleiding

Over pesten is al veel bekend. Maar daarmee is de aanpak van pesten nog niet eenvoudig geworden. Elke pestsituatie is namelijk weer anders en vraagt ook iets anders van de onderwijsprofessional. Om professionals in po en vo hierbij te helpen, heeft Stichting School & Veiligheid de afgelopen jaren samen met wetenschappers handvatten opgesteld om pesten zoveel mogelijk te voorkomen.

Maar pesten is niet altijd te voorkomen, ondanks alle inzet. En wat doe je dan? School & Veiligheid zocht in 2025 opnieuw de samenwerking op met wetenschappers. Het resultaat is de cyclische aanpak van pesten die je in deze handreiking vindt, de 5 B's. De aanpak helpt je om inzicht te krijgen in de functie van het pestgedrag en om je handelen daarop af te stemmen. Daarmee vergroot je de kans dat het pesten stopt.

Achtergrond: Pesten begrijpen vanuit onderliggende behoeften

Pesten speelt zich af binnen een groep en draait vaak om machtsongelijkheid. De pester heeft bijvoorbeeld een betere sociale positie in de groep of is fysiek sterker. Pestgedrag ontstaat vaak vanuit sociale behoeften, zoals de wens om erbij te horen, invloed te hebben of status te verkrijgen. Veel leerlingen die pesten, willen 'bovenaan de sociale ladder' staan en gebruiken negatief gedrag om dat doel te bereiken. De groep bekrachtigt dit gedrag, bewust of onbewust. Zo kan een leerling die graag grappig wil zijn, anderen gaan uitsluiten of belachelijk maken, simpelweg omdat dat de aandacht oplevert die de leerling zoekt.

In plaats van pesters van deze sociale ladder af te halen en hun onderliggende

behoefte te negeren, kun je hen ook helpen om diezelfde behoefte op een positieve manier te vervullen. De behoefte aan status is namelijk een normale behoefte. Dus die ene leerling die graag grappig wil zijn, wordt gestimuleerd om dat te blijven doen- maar op een positieve manier. Zo wordt pestgedrag niet alleen aangepakt, maar ook vervangen.

We bouwen aan een sociale omgeving, waarin positief, behulpzaam en verbindend gedrag wordt beloond door de groep.

Sociale behoeften zijn dus een belangrijke drijfveer voor pesten. Maar er kunnen ook andere factoren meespelen. Zo kunnen gevoelens als frustratie, onzekerheid, boosheid of angst kinderen ertoe aanzetten om te pesten. Er zijn ook kinderen die moeite hebben de gevoelens van anderen te begrijpen of die het lastig vinden om op een pro-sociale manier met situaties om te gaan. Ook dat kan een rol spelen bij pestgedrag.

Omdat de motivatie achter pestgedrag zo kan verschillen, is het belangrijk om die motivatie per situatie goed te begrijpen.

Daarvoor gebruiken we een cyclische aanpak die helpt om pestgedrag te duiden in de context van de groep én richting geeft aan een passend actieplan.

Deze handreiking is tot stand gekomen in samenwerking met:

Dr. Tessa Kaufman

Wetenschappelijk onderzoeker en docent bij Pedagogiek en Onderwijskunde aan de Universiteit Utrecht.

Tessa Kaufman is assistent professor pesten en geeft regelmatig lezingen en interactieve workshops voor scholen en leraren over pesten en diversiteit. Belangrijke vragen die zij graag beantwoordt; Hoe verhoudt de sociale omgeving van jongeren zich tot hun ervaringen op school? Wat is bijvoorbeeld de rol van hun school-omgeving, docenten, leeftijdsgenoten en ouders bij pest-ervaringen?

Rick Bloemberg

Productontwikkelaar KiVa en bestuurslid bij GRIPP.

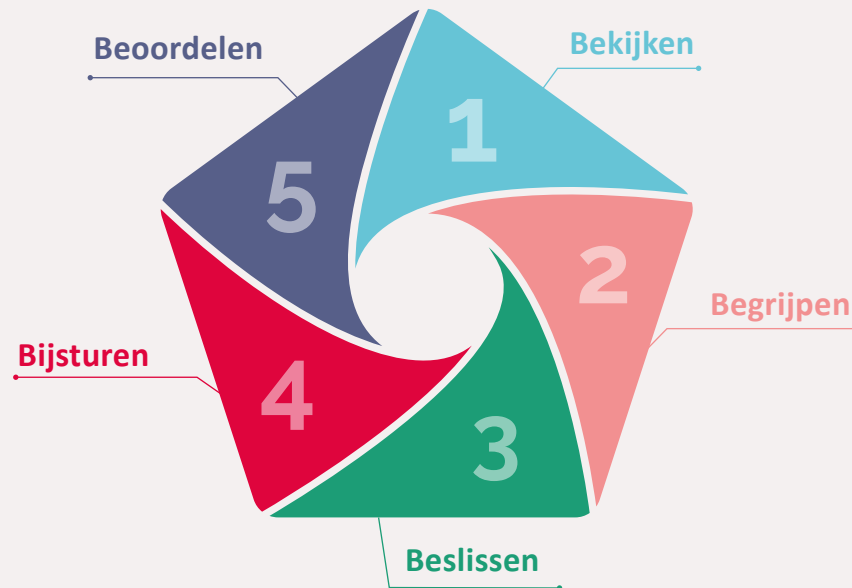
Rick Bloemberg heeft als leerkracht in het basisonderwijs gewerkt en studeerde vervolgens sociologie, waarbij hij zich specialiseerde in menselijk gedrag binnen groepen. Als lid van het onderzoeksteam heeft hij bijgedragen aan de onderzoeken naar de effectiviteit van anti-pestprogramma's KiVa (PO) en GRIPP (VO), uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen.

De 5 B's

De cyclus bestaat uit 5 stappen, de 5 B's.

1. **Bekijken:** Je brengt signalen in kaart die mogelijk kunnen wijzen op een pestsituatie.
2. **Begrijpen:** Je gaat aan de slag met het duiden van de signalen en probeert inzicht te krijgen in de functie van het pestgedrag.
3. **Beslissen:** Je stelt een actieplan op, afgestemd op wat je te weten bent gekomen bij stap 1 en stap 2.
4. **Bijsturen:** Je voert de acties uit/stuurt de situatie bij.
5. **Beoordelen:** Je evalueert of het pesten is gestopt en de acties effect hebben gehad.

Is het pesten nog niet gestopt? Dan is dat vaak een teken dat de acties onvoldoende aansloten bij de functie van het pestgedrag. In dat geval begin je opnieuw met bekijken en begrijpen.



Bekijken Welke signalen zijn er?

Doel: Zicht krijgen op wat er mogelijk speelt.

Als leraar ben je natuurlijk altijd alert op signalen die kunnen wijzen op onveiligheid of pestgedrag in de groep. Deze stap gaat over wat je doet zodra je zulke signalen opvangt. Dat kunnen subtiele signalen zijn, zoals een leerling die zich terugtrekt of iets dat je opvalt in de monitor. In andere gevallen ontvang je signalen via een leerling, ouder of collega. Het eerst wat je dan doet is 'bekijken': kijken of er iets speelt, en zo ja, wat dat is, nog zonder daar een verklaring aan te verbinden. Dit betekent actief en met een open blik observeren, luisteren en signaleren.

Je wilt zicht krijgen op de volgende vragen:

- Welk gedrag zie je?
- Is er mogelijk sprake van pestgedrag?
- Wie zijn er betrokken, actief of als omstander?

Wat kan je helpen om deze vragen te beantwoorden?

- **Een gesprek met de leerling:** Ga een gesprek aan met de leerling om wie het gaat. De leerling in kwestie staat altijd centraal. Verken samen wat er speelt: wat is er gebeurd of nog gaande? Hoe beleeft de leerling dit? Geef ruimte voor het verhaal, luister aandachtig en wees oprecht nieuwsgierig. Dit gesprek is naast inzicht krijgen in de situatie ook cruciaal voor het bieden van erkenning en steun.
- **Je monitorgegevens:** Bekijk de resultaten van de groepsmonitor of leerlingvragenlijsten. Wat laten de uitkomsten zien? Valt de leerling in kwestie op? Welke andere leerlingen vallen op, en kunnen zij betrokken zijn? Komen de uitkomsten overeen met andere signalen of je eigen observaties?

- **Observaties:** Let tijdens lessen, pauzes, gym en andere momenten op interacties rondom de leerling in kwestie en in breder groepsverband. Wie zoekt wie op? Wie zijn betrokken? Wie wordt genegeerd of buitengesloten? Let op lichaamstaal en gedrag, maar ook op andere signalen, zoals oogcontact, gefluister of gelach ten koste van iemand.
- **Overleg met collega's:** Collega's hebben vaak aanvullende observaties. Door signalen te delen ontstaat een completer beeld. Overweeg ook afstemming met de anti-pestcoördinator.

Let op: In deze fase draait het niet om waarheidsvinding of het trekken van conclusies. Het gaat om het verzamelen van voldoende informatie om deze in de volgende stap te kunnen verdiepen en begrijpen. Je werkt aan een veilige en positieve leeromgeving voor iedere leerling.



Begrijpen Waarom gebeurt het?

Doel: Begrijpen wat de functie is van het pestgedrag en wat het pesten in stand houdt.

Zonder dit inzicht blijft een duurzame aanpak moeilijk: zolang de onderliggende behoeften niet erkend en anders vervuld worden, zal het gedrag blijven bestaan. observeren, luisteren en signaleren.

Wat wil je begrijpen?

1. Welke behoefte schuilt er achter het pestgedrag?

Pesten gebeurt nooit zomaar. Er zit altijd een menselijke behoefte achter, zoals:

- Erbij willen horen
- Populair willen zijn
- Gezien en gehoord willen worden
- Veilig willen zijn

Deze behoeften rechtvaardigen het pesten niet, maar bieden wel aanknopingspunten om ander gedrag te leren dat wel sociaal veilig is en tot verbinding leidt en waarmee ook de behoeften vervuld kunnen worden. Want met de behoeften zelf is niets mis.

2. Wat is de norm in mijn groep? Oftewel wat vinden mijn leerlingen belangrijk?

Groepen zoeken naar saamhorigheid (op elkaar lijken) en status (uitblinken in iets wat de groep belangrijk vindt). De norm wordt vaak bepaald door de populaire, invloedrijke leerlingen in de groep. Leerlingen die afwijken van de groepsnormen, bijvoorbeeld door andere kleding of andere interesses, lopen meer risico op uitsluiting. De norm verschilt per groep en als leraar heb je hier invloed op. Door te begrijpen welke norm in

jouw groep zorgt voor status, kun je dit bijsturen.

3. Hoe zijn de onderlinge sociale relaties?

Denk aan wie is bevriend met wie. Wie wordt er veel genoemd of gekozen door anderen in een sociogram? Wie wordt niet of nauwelijks genoemd? Wie pest er volgens de groep? En wie wordt er volgens de groep gepest?

Je wilt antwoord op de volgende vragen:

- Wat levert het pestgedrag de pestende leerling(en) op?
- Waar is de pester goed in of wat vindt diegene belangrijk? Krijgt de pester daar via pesten aandacht of invloed mee?
- Wordt het pesten beloond door de klas, bijvoorbeeld door lachen, volgen of stil blijven?
- Zijn er nog anderen die het gedrag impliciet of expliciet aanmoedigen? Zoals bijvoorbeeld leraren of ouders?
- Wat is de heersende norm in de groep? Wat moet je doen om erbij te horen?
- Welke talenten of interesses heeft de gepeste die (nog) niet worden gewaardeerd in de groep?
- In hoeverre wijkt de leerling die gepest wordt af van deze norm?

STAP 2.

Let op: dit betekent niet dat de leerling zich vervolgens moet aanpassen aan de norm, maar dat je iets te doen hebt in het veranderen van de groepsnorm, zodat de leerling er wel bij hoort.

Voorbeeld Tim (pester):

Tim wil graag grappig gevonden worden. Hij maakt vaak scherpe opmerkingen over klasgenoten waar anderen om lachen. Daardoor krijgt hij status als 'de grappige'. Hij zet zijn talent om humor te gebruiken negatief in, maar het talent lijkt wel gewaardeerd te worden door de groep.

Voorbeeld Mila (gepeste):

Mila is superslim, en minder goed in sport. In een klas waar sporten de norm is, valt ze buiten de boot. Haar talent wordt niet gezien als 'cool', waardoor ze sneller doelwit wordt.

Wat kan je helpen om deze vragen te beantwoorden?

- **Observaties:** Observeer wat er cool wordt gevonden in de groep. Denk aan kleding, interesses, taalgebruik, gedrag. Wie heeft hier de leiding in oftewel wie wordt er nagevolgd? Kijk dan ook goed naar de leerling die wordt gepest. Wordt deze leerling als anders gezien?
- **Klassengesprekken:** Houd regelmatig klassengesprekken waarin je dingen bespreekt als: wat vinden we belangrijk in deze klas? Wat vinden we stoer of cool? Wat vinden we juist niet oké? Mag je hier een andere mening over hebben dan de meerderheid?
- **Monitoranalyse of sociogram maken:** Breng vriendschappen en groepsverhoudingen visueel in kaart en kijk hiernaar, vanuit het willen begrijpen, met bovenstaande vragen in je achterhoofd.
- **Overleg met collega's:** Deel je bevindingen met collega's die de groep ook goed kennen. Hebben zij aanvullingen? Zien zij nog andere dingen?
- **Betrek de anti-pestcoördinator:** Het kan een behoorlijke uitdaging zijn om het pestgedrag nader te analyseren en de vragen beantwoord te krijgen. Laat je hierbij begeleiden door de anti-pestcoördinator bij jou op school. Deze heeft als taak om collega's te ondersteunen.

Beslissen Wat gaan we doen?

Doel: Een concreet actieplan opstellen.

Pesten vraagt om een schoolbrede aanpak. Dat betekent dat interventies zich niet alleen richten op individuele leerlingen, maar ook op de groep, de school en de ouders. In deze fase bepaal je welke acties er nodig zijn. De benodigde acties zijn afhankelijk van de uitkomsten bij stap 2 en vragen altijd maatwerk. Bij het opstellen van het actieplan staat de gepeste leerling centraal, vanwege de onveilige situatie die is ontstaan. Betrek deze leerling en diens ouders bij het actieplan en bespreek samen welke stappen er gezet gaan worden. Doe niets zonder overleg met de leerling.

Aanbevelingen:

- Gebruik een anti-pestmethode en/of het anti-pestprotocol als leidraad. Hanteert de school een anti-pestmethode, laat die dan richtinggevend zijn. Is er een anti-pestprotocol, kijk dan (ook) wat dit protocol zegt.
- Betrek de anti-pestcoördinator bij het opstellen van het actieplan. Sta ook samen stil bij de vraag of je de acties als leraar of mentor zelfstandig kunt uitvoeren of dat er interne of externe ondersteuning nodig is.
- Check of de leerling vertrouwen heeft in de acties. In sommige anti-pestmethoden wordt expliciet toestemming gevraagd aan de leerling.
- Plan follow-upmomenten in. Leg vast wanneer je het actieplan gaat evalueren. Zie hiervoor ook stap 5: Beoordelen.

Welke vragen wil je beantwoord hebben?

- Wat moet er veranderen? Wat is daarvoor nodig? Wie of wat kan daarbij helpen?
- Wat is het doel van de acties en hoe moeten ze eruitzien?
- Welke acties en maatregelen worden op individueel niveau ingezet, en welke op het niveau van de groep?
- Moeten ouders daarbij betrokken worden? Zo ja, wanneer en hoe?

Twee benaderingen: Niet-confronterend of confronterend

Afhankelijk van de ernst en duur van het pesten en de positie van de pestende leerling kun je kiezen voor een niet-confronterende (no blame-) of een confronterende aanpak.

Figuur: Twee benaderingen: Niet-confronterend of Confronterend aanpak

	Niet-confronterende aanpak	Confronterende aanpak
Kernboodschap	"Er is iets mis in de groep. We lossen het samen op, zodat iedereen zich weer fijn voelt."	"Wat er is gebeurd, kan niet. Jij hebt een verantwoordelijkheid om het goed te maken en de schade te herstellen."
Norm	Er wordt gewerkt aan groepsnormen, maar zonder het pestgedrag expliciet te benoemen of de pester direct aan te spreken.	Focust op duidelijke normstelling. Het gedrag wordt benoemd en afgekeurd.
Herstel	Via de groep.	Via de leerling(en) die pest(en).

STAP 3.

Beide strategieën hebben hetzelfde doel: het pesten stoppen, de veiligheid herstellen en alternatief gedrag stimuleren. Ze dragen daarmee een duidelijke norm uit: pesten hoort niet in onze school. De beleving en hulpvraag van de gepeste leerling zijn altijd het vertrekpunt.

Kiezen welke aanpak werkt

Bij het kiezen van een passende aanpak is het belangrijk om goed af te wegen hoe je het pestgedrag het beste kunt benaderen. In sommige situaties werkt een niet-confronterende aanpak beter, in andere gevallen is juist een directe, confronterende benadering nodig. Bij een niet-confronterende aanpak richt je je op het versterken van positieve groepsprocessen zonder het pestgedrag direct te benoemen of de pester direct aan te spreken. Dit kan effectief zijn in situaties waarin het pesten nog niet lang aan de gang is en het gaat om een milde peestsituatie. Bij ernstige, langdurige

of complexe peestsituaties, waarbij de regels van de school worden overtreden, is vaak een confronterende aanpak nodig. Bij deze aanpak benoem je het pestgedrag en spreek je de pestende leerling direct aan.

In de figuur hieronder zie je overwegingen om je te helpen bepalen welke insteek het meest passend is.

Schoolbrede aanpak

Welke acties kun je ondernemen? In de schoolbrede aanpak kijk je niet alleen naar de gepeste leerling en de pestende leerling binnen de groep, maar kijk je ook naar het schoolniveau en betrek je de ouders erbij.

Op de volgende pagina's staat een overzicht van acties die passen binnen een schoolbrede aanpak. Hierin zijn ook tips opgenomen voor de niet-confronterende en de confronterende aanpak. Kijk voor tips ook in de anti-pestmethode van de school.

Figuur: Overwegingen om te helpen bepalen welke insteek het meest passend is

Niet-confronterende maatregelen	Confronterende maatregelen
Het pesten is recent begonnen.	Het pesten is al langer aan de gang.
De feiten zijn minder ernstig of ingrijpend.	De feiten zijn zwaar grensoverschrijdend en hebben een grote impact op de gepeste.
De pestende leerling heeft beperkte steun in de groep.	De pestende leerling krijgt ruime steun en geniet een hoge status.
Het geloof in de groep is groot.	De gepeste staat er alleen voor.

De gepeste leerling Doel: Veiligheid herstellen en de sociale positie in de groep versterken.

Acties:

- **Besprek samen met de leerling en ouders** welke stappen er gezet gaan worden. Centraal hierbij staat wat voor de leerling belangrijk is. Wat moet er veranderen? Wat is daarvoor nodig? Wat kan daarbij helpen? Wie kan daarbij helpen? Heeft de leerling vertrouwen in de acties?
- **Plan follow-upgesprekken** met de leerling en de ouders.
- **Geef de leerling een betekenisvolle rol in de groep**, zodat de leerling erkend wordt als waardevol groepslid. Kijk hierbij naar de talenten of interesses van de leerling. En koppel die kwaliteiten aan een taak of verantwoordelijkheid die zichtbaar is voor de groep. Denk aan

helpen met ICT, verantwoordelijk zijn voor de planning of het budget van een klassenevenement, een sportles geven, etc.

- **Laat de leerling samenwerken** met pro-sociale leerlingen en zorg dat die samenwerking leidt tot een zichtbaar resultaat.

Voorbeeld Mila:

De docent zorgt dat Mila haar rekentalent kan inzetten op de sportdag door haar een rol te geven in het beheren van het budget voor die dag. Daarbij werkt ze samen met populaire leerlingen, zodat haar bijdrage zichtbaar en gewaardeerd kan worden door invloedrijke leerlingen.

Pestende leerling(en) Doel: Begrenzen, empathie opwekken en sociale behoeften positief invullen.

Confronterende maatregelen:

- **Begrens het gedrag van de pestende leerling.** Dat kan bijvoorbeeld door het pestgedrag te benoemen in een gesprek met de pester, eventueel met ouders erbij. Leg uit waarom het gedrag niet acceptabel is en geef aan welk gedrag wél gewenst is. Maak hierover concrete afspraken.
- **Geef inzicht in de beleavingswereld van de gepeste leerling** en probeer empathie op te wekken bij de pestende leerling.
- **Je kunt een non-pestcontract opstellen** met de pestende leerling. In dit contract omschrijft de leerling welk gedrag zal stoppen, welk gedrag daarvoor in de plaats komt en wat de leerling gaat doen om de schade te herstellen. Je maakt hierbij ook afspraken over de consequenties als het pestgedrag doorgaat.
- **Plan follow-upgesprekken** om het gedrag en de afspraken te monitoren.

Niet-confronterende maatregelen:

- **Niet-confronterende maatregelen richten zich op de hele groep.** Je betreft hen, zonder schuldigen aan te wijzen, bij het zoeken naar oplossingen. Indirect richt je je hiermee dus ook op de leerling die pest. Ook deze moet nadenken over wat zelf gedaan kan worden om ervoor te zorgen dat de betreffende leerling zich weer prettig voelt in de groep.
- Zie verder het onderdeel 'De groep' in dit schema.

Sociale behoeften positief invullen:

Naast normstelling en herstel werk je aan een plan gericht op de onderliggende behoefte van de leerling die pest. Hoe kan deze de sociale behoefte op een positieve manier vervullen?

- **Richt je op het positief inzetten van kwaliteiten van de leerling**, zoals leiderschap, humor of creativiteit. Zo kan zijn behoefte aan status, invloed of erkenning op een positieve manier worden vervuld.
- **Geef de leerling betekenisvolle taken of verantwoordelijkheden.** Kies een taak of activiteit waar de leerling goed in is, plezier in heeft en waar de groep van profiteert, bijvoorbeeld door er ook plezier aan te beleven. Denk bijvoorbeeld aan de organisatie van een klassenactiviteit waar samenwerking voor nodig is.
- **Waardeer positief gedrag zichtbaar en publiekelijk**, bijvoorbeeld in aanwezigheid van ouders of tijdens klassikale momenten.
- **Betrek de leerlingen die voor de pestende leerling belangrijk zijn.** Het helpt wanneer zij het positieve alternatieve gedrag aanmoedigen.

Voorbeeld Tim:

De mentor vraagt Tim om elke week een mop of stripje te maken voor het klasbord, zodat zijn humor positieve aandacht krijgt. Ook mag Tim meehelpen bij het organiseren van een klassenactiviteit, waarbij hij zijn creativiteit kan laten zien.

De groep Doel: Werken aan positieve groepsnormen, gezamenlijke verantwoordelijkheid stimuleren, dynamiek bijsturen.

Betrek de hele groep

Als er sprake is van pesten in de klas, is het belangrijk om de groep te betrekken bij de aanpak van dit gedrag en de rol van invloedrijke leerlingen te erkennen. Je richt je enerzijds op groepsactiviteiten die de norm kunnen veranderen en anderzijds op het beïnvloeden van populaire leerlingen. Onderstaande acties kun je zowel confronterend als niet-confronterend inzetten. Het verschil is dat je bij een confronterende aanpak openlijk benoemt dat er gepest wordt, terwijl je bij een niet-confronterende aanpak indirect werkt aan normstelling en positieve groepsdynamiek. In beide gevallen draag je altijd uit dat pesten niet getolereerd wordt.

1. Groepsnormen bijstellen

Wanneer de groepsnorm niet wenselijk is, is bijstelling van deze norm nodig. Dit kun je op de volgende manier doen:

- **Herzie samen de klassenafspraken van het begin van het schooljaar.** Wat gaat goed? Wat niet? Wat willen we verbeteren? Vier wat goed gaat en stel concrete doelen op voor wat beter kan.
- **Groepsnormen pas je ook aan door gezamenlijk ander gedrag cool te maken.** Zet hierbij de populaire leerlingen in om nieuwe groepsnormen zoals samenwerken of elkaar helpen zichtbaar en aantrekkelijk te maken.
- **Stimuleer de klas om elkaar te waarderen voor zorgzaam of behulpzaam gedrag.**

2. Werken aan een positieve groepsdynamiek

- **Maak extra tijd voor groepsvormende activiteiten.** Hoe goed kennen de leerlingen elkaar eigenlijk? Elkaar kennen zorgt voor meer begrip en empathie voor elkaar. En wanneer leerlingen zich meer met elkaar verbonden voelen, zullen ze elkaar ook sneller helpen. Denk aan groepsactiviteiten, gezamenlijke doelen, rituelen of klassikale uitdagingen. Deze helpen leerlingen elkaar beter te leren kennen en versterken het gevoel van saamhorigheid.
- **Focus op positief gedrag door leerlingen te prijzen voor goed gedrag.** Als je hun inzet erkent, voelen ze zich gewaardeerd en gezien. Vermijd hierbij algemene opmerkingen zoals 'goed gedaan', maar geef specifieke complimenten. Zorg dat er meer positieve dan negatieve interacties zijn.

3. De rol van de omstanders

Pesten wordt vaak beloond door omstanders. Leerlingen die meelachen, niets zeggen of de pester aandacht geven, versterken het gedrag. Dit gebeurt vaak onbewust. Wil je het pesten stoppen, dan moet je de sociale beloningscirkel doorbreken. Je doet dit door leerlingen bewust te maken van hun rol als omstander en ze aan te moedigen om negatief gedrag niet langer te belonen, en positief gedrag wel.

- **Ga met de groep in gesprek over de verschillende rollen bij pesten:** pester, gepeste, meeloper, aanmoediger, buitenstaander en helper. Laat leerlingen nadenken over hun eigen rol. Veel leerlingen beseffen niet dat ze door niks te doen of weg te kijken het pestgedrag versterken.
- **Zorg dat je leerlingen weten hoe ze kunnen ingrijpen** als ze pestgedrag zien. Blijf dit herhalen en oefenen, dat vergroot de kans dat ze het in praktijk gaan brengen. Je kunt dit oefenen met rollenspellen, maar ook door gebruik te maken van lesmaterialen of filmpjes. Zie bijvoorbeeld de lesmaterialen van de Week tegen Pesten en de Kletskaartjes over Pesten. Maak ook duidelijk dat melden van pesten iets anders is dan klikken.
- **Versterk de positie van positieve rolmodellen.** Zet populaire leerlingen in bij groepsactiviteiten, laat hen gedrag voordoen waarin respect en samenwerken centraal staan.

4. Werken aan herstel

De klas is er samen verantwoordelijk voor dat iedereen zich veilig en prettig voelt in de klas. Wanneer dit niet het geval is, ligt er ook een gezamenlijke taak om dit te verbeteren. Je kunt aangeven dat een leerling zich niet prettig voelt in de klas, zonder het pesten te benoemen. Zorg dan wel dat die leerling hiermee instemt.

- **Leg uit dat de hele klas verantwoordelijk is voor een veilige sfeer** en vertel dat op dit moment niet iedereen in de klas zich veilig voelt. Laat de groep nadenken over de vraag: Wat is ervoor nodig dat deze leerling zich weer fijn zal voelen op school en in de klas? Wat kan jij daaraan doen? Laat iedere leerling een voorstel formuleren van iets wat diegene gaat doen om hieraan bij te dragen.

Schoolniveau Doel: Eenduidige aanpak, gedragen norm.

Zowel het voorkomen als het aanpakken van pesten vraagt om een consistente en eenduidige aanpak door het hele onderwijsteam.

- **Stem de aanpak af binnen het team** en spreek een duidelijke gezamenlijke norm af: pesten accepteren we niet. Zorg dat leerlingen weten dat zij overal dezelfde reactie kunnen verwachten.
- **Laat alle teamleden bijdragen** aan normgedrag, niet alleen de mentor of groepsleerkracht.
- **Moedig met elkaar positief gedrag aan** door dit expliciet te benoemen.
- **Spreek leerlingen aan** wanneer zij de norm overtreden.

- **Wees in jullie eigen gedrag een voorbeeld van de norm.**
- **Houd elkaar op de hoogte** van signalen en ervaringen.

Wanneer regels en normen onduidelijk zijn in het team of niet gezamenlijk gedragen worden, ontbreekt de basis voor een eenduidige aanpak. Dan is het belangrijk om hieraan te werken. De schoolleiding speelt hierin een belangrijke rol. Deze kan een gezamenlijke visie bevorderen en ruimte bieden voor een open dialoog over waarden en overtuigingen. Welke waarden delen de teamleden, waar zitten verschillen? Hoe komen we op één lijn?

Ouders Doel: Ouders betrekken bij pestsituaties, gedragen norm verbreden.

In het actieplan leg je vast welke ouders er betrokken moeten worden en op welke manier. Dit zijn in ieder geval de ouders van de gepeste leerling. Bij complexe pestsituaties en wanneer je kiest voor confronterende maatregelen, betrek je ook de ouders van de leerling(en) die pest(en). In sommige gevallen kan het goed zijn om ook de ouders van omstanders te betrekken. Dit doe je wanneer het niet lukt om een pestsituatie op te lossen door alleen samen te werken met de ouders van de gepeste leerling en de pestende leerling(en).

Hoe je als school het beste met ouders kunt samenwerken bij pestsituaties staat beschreven in de [handreiking 'Samen met](#)

[ouders tegen pesten'](#) van de Hanze Hogeschool. School & Veiligheid heeft een adviserende rol gespeeld bij deze handreiking. Enkele belangrijke uitgangspunten in de samenwerking met ouders zijn:

- **Stem acties vanuit school en vanuit ouders op elkaar af.**
- **Betrek de gepeste leerling actief** bij de stappen die genomen worden.
- **Zorg voor open communicatie, duidelijke afspraken en regelmatige evaluaties.**

In de genoemde handreiking vind je een volledig overzicht van mogelijke acties en een praktische uitwerking.

Bijsturen Hoe voeren we uit?

Doel: Uitvoeren van het actieplan.

In deze fase draait het om het uitvoeren van het opgestelde plan, oftewel: het bijsturen van de pestsituatie. In deze fase is het vooral belangrijk om nauw contact te houden met de gepeste leerling en diens ouders.

Wat wil je weten?

- Hoe gaat het met de gepeste leerling?
- Merkt deze iets van de acties?
- Verandert er iets in de groepsdynamiek?

Wat kan hierbij helpen?

- Plan follow-upmomenten met de **gepeste leerling**: Bespreek hoe het met de leerling gaat. Merkt de leerling verschil? Wat voor reacties krijgt de leerling? Let hierbij ook op non-verbale signalen. Niet elke leerling zal makkelijk aangeven dat het nog niet goed gaat.
- Plan follow-upmomenten met de **pestende leerling(en)** om gedrag en afspraken te monitoren.
- **Evalueer regelmatig de klassenafspraken en de sfeer** met de groep: Wat gaat goed? Wat kan beter? Stel afspraken bij waar nodig.

- **Blijf observeren**: Houd zicht op de sociale dynamiek in de groep. Bespreek je observaties eventueel in het team of met de anti-pestcoördinator.
- **Werk samen en stem goed af**: Zorg dat alle betrokken collega's op de hoogte zijn van hun rol en taken (ook vakdocenten, surveillanten, de conciërge, etc.). Stem regelmatig met elkaar af: Doen we wat we hadden afgesproken? Wat is het effect?
- **Rapporteer**: Houd een kort overzicht bij van de stappen die je uitvoert, gesprekken die plaatsvinden en veranderingen die je ziet.

STAP 5.



Beoordelen Heeft het gewerkt?

Doel: Beoordelen of de pestsituatie gestopt is.

In deze fase beoordeel je of de ingezette acties effect hebben gehad en of er een vervolg nodig is. Wanneer de acties onvoldoende effect hebben gehad en/of er een vervolg nodig is, start je weer bij het begin van de cyclus: bekijken. Vaak is er iets over het hoofd gezien in de fase van bekijken of begrijpen, waardoor de acties onvoldoende aansloten op de functie van het pestgedrag.

Aanbeveling:

- We adviseren om meerdere follow-upmomenten in te plannen om te bepalen wat het effect van de acties is op de korte en langere termijn. Uit [onderzoek Lydia*](#) weten we dat kinderen twee weken na een interventie vaak zeggen dat het pesten is gestopt. Maar op langere termijn wordt regelmatig gezien dat kinderen toch weer opnieuw slachtoffer worden.

Welke vragen wil je beantwoord hebben?

- Hebben de ingezette acties effect gehad?
- Hoe is dat te zien?
- Waardoor is er effect te zien, of geen of weinig effect?
- Is er een vervolg nodig?

Wat kan je helpen om deze vragen te beantwoorden?

- **Evaluatie-instrumenten:** Neem opnieuw een monitor of sociogram af in de groep. Vergelijk de resultaten met de uitkomsten van de monitor bij de beginsituatie. Wat is anders? Wat is gelijk gebleven? Wat valt op?
- **Feedback vanuit leerlingen en ouders.** Hierbij kun je de volgende vragen bespreken:

Vanuit de gepeste leerling en diens ouders:

- Voel je je veiliger?
- Heb je het gevoel dat je weer (meer) onderdeel bent van de groep?
- Is het gedrag van anderen veranderd? Op welke manier?
- Wat zien ouders thuis aan veranderingen in het gedrag of welzijn van hun kind?

Vanuit de groep:

- Wat merkt de groep aan de sfeer in de klas? Wat is er veranderd?
- Hebben we voldoende gedaan om het pesten te stoppen?

Vanuit de pestende leerling(en):

- Wat doe je nu anders?
- Wat is het effect daarvan op anderen, en op jezelf?
- Wat heb je nodig om dit gedrag blijvend te veranderen?

→ Evaluatie met collega's.

- Zijn de acties uitgevoerd zoals gepland?
- Wat werkte goed? Wat werkte minder goed?
- Voelde de betrokken leraar zich handelingsbekwaam? Wat heb je nodig?
- Hoe heeft de anti-pestmethode en/of het anti-pestprotocol een rol gespeeld?
- Wat hebben we geleerd? Is er aanpassing nodig van beleid of protocol?

* Laninga-Wijnen, L., Huisman, M., Graf, D., & Salmivalli, C. (2025). *Do Targeted Interventions Diminish Victimization? Testing the Short- and Longer-term Effectiveness of Condemning, Empathy-Raising, and Combined Approaches*; Journal of Youth and Adolescence (2025) 54:1659–1676

Meer informatie over pesten

We hopen dat deze publicatie je helpt gericht aan de slag te gaan als je te maken krijgt met een pestsituatie.

Wil je meer weten? Hieronder vind je een aantal producten maar op onze website [School&Veiligheid.nl](https://schoolveiligheid.nl) vind je nog veel meer over pesten.

Vijf tips om Pesten te voorkomen po



Vijf tips om Pesten te voorkomen vo



Kletskaartjes over pesten po en vo



Als je vragen hebt of je wilt even overleggen, kun je bellen of mailen met ons Adviespunt.

Op schooldagen van 9:00 tot 16:00 uur,
telefoon 030- 285 66 16 of
mail adviespunt@schoolveiligheid.nl.

Colofon

Deze publicatie is een uitgave van Stichting School & Veiligheid, uitgevoerd met ondersteuning van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

Met dank aan

Dr. Tessa Kaufman en
Rick Bloemberg

Titel

Vijf stappen om in te grijpen bij pesten

Vormgeving

MOOZ grafisch ontwerp

Fotografie omslag

Clayton Cardinalli, Unsplash

Fotografie binnenwerk

Hans Slegers
AI-beeldgenerator Midjourney
(pagina 2, 8, 12)

© Stichting School & Veiligheid, 2025

Een veilige school, daar zorg je samen voor!

www.schoolenveiligheid.nl

